PROPOSÉ PAR cegos

PUBLIC

Cadre ou manager souhaitant cultiver la confiance en eux pour plus d'efficacité personnelle.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel
- E-learning

DURÉE

- 3 jours
- 21 heures

Remarque : 2 modules e-learning de 30 minutes s'ajoutent à la formation.

DATES DES SESSIONS

Pour consulter les dates des sessions inter-entreprises, cliquez sur ce lien .

L'estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective

Gagner en assurance et en confiance en soi

De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises.

L'estime de soi, source de la confiance, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie.

Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi et est une invitation à s'accepter et à se dépasser. C'est gagner en assurance au quotidien, gage de réussite individuelle et collective.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Toutefois, les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.

Objectifs

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Renforcer son potentiel.
- Favoriser, par voie de conséquence, le développement de l'estime de soi chez les autres.

Pédagogie

Une pédagogie originale d'accompagnement : elle permet un travail sur soi, sur l'image de soi, sur l'identité, source de valorisation, de confort et d'assurance.

Grâce aux nombreux exercices pratiques, vous prendrez pleinement conscience du rôle de la confiance dans vos relations quotidiennes.

Une pédagogie individualisée et originale : autodiagnostic et questionnaires permettent à chacun de concrétiser les axes de progrès à développer. Elle permet un travail individualisé sur l'image de soi.

Programme

1. S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

   Définir estime de soi et confiance en soi.

   Faire le point pour soi-même.

   Cultiver son processus d'évolution personnelle.

2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

   S'impliquer dans la relation à soi-même.

   Développer une position juste par rapport aux autres.

   Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.

   Augmenter sa conscience personnelle.

Découvrir son identité essentielle.

3. S'estimer pour se développer et avoir confiance

Reconnaître son importance et son unicité.

Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.

Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

4. Développer l'estime de soi et des autres

Celle de ses collaborateurs.

Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles.

5. Approfondir, s'entraîner et compléter la formation en salle

Module(s) e-learning à distance (30 mn) :

- Estime de soi : mode d'emploi
- Quatre clés pour développer l'estime de soi